**L’ACQUA PIU’ RICCA DI MAGNESIO - 356 mg/L**

Sgorga alle Terme di Bognanco, Verbania - Piemonte, l’acqua più ricca di magnesio d’Italia. Con il suo elevato contenuto (356 mg/L), la fonte San Lorenzo è un autentico miracolo della natura: alcalina, ricca di sali minerali, bicarbonato-solfato-terrosa, ferruginosa ed effervescente naturale. E’ rinomata per le sue proprietà terapeutiche che trovano utilizzo nelle cure idropiniche, nel mondo dell’idrocolonterapia, dell’oncologia e nello sport. Attualmente la si trova imbottigliata con i marchi Melenos Aquapower for Sports o Lindos per tutto il settore medico.

Il magnesio è responsabile di molti processi metabolici essenziali e partecipa a circa 300 reazioni enzimatiche. In particolare combatte la cellulite, il diabete, l’osteoporosi, la pressione arteriosa, lo stress e la depressione, l’affaticamento, i crampi e l’acido lattico, aiuta nei periodi premestruali e soprattutto chi fa attività fisica. All'interno dell'organismo è indispensabile per il corretto funzionamento delle cellule nervose, la trasmissione degli stimoli elettrici, e la produzione di energia. Contrastando l’effetto stimolante del calcio, il magnesio svolge un ruolo importante per le contrazioni neuromuscolari ed è dunque utile nei crampi e nella tensione muscolare di origine nervosa. Ha una buona azione come modulatore dell’umore e favorisce il miglioramento della sensibilità all’insulina, potendo così intervenire nella terapia di patologie come il diabete e le malattie cardiovascolari. È importante per la formazione di ossa e denti. Stimola l’assorbimento e il metabolismo di altri minerali, quali il calcio, il fosforo, il sodio e il potassio e migliora l’utilizzo delle vitamine del complesso B e le vitamine C ed E. Il magnesio è presente in molti prodotti alimentari, ma la cottura ne riduce la disponibilità fino al 75% e, per questa ragione, oggi si parla di costante carenza di magnesio (vedi tabella a fondo pagina) e delle relative conseguenze. Ecco perché le acque minerali magnesiache hanno un ruolo fondamentale per la nostra salute.

Ma iniziamo dalla storia delle Terme di Bognanco ed alcune curiosità. Tutto ebbe inizio nel 1863, due anni dopo l’unità d’Italia, quando una giovane pastorella bevendo casualmente da una sorgente scambiò l'acqua per acquavite tanto era il suo “pizzicore”. In breve tempo le Terme di Bognanco divennero una stazione di cura termale e climatica tra le più rinomate d’Italia. Nei primi decenni del novecento è documentato che a Montecitorio i nostri parlamentari bevevano l’acqua della fonte Ausonia. Nel 1928 l'acqua di Bognanco fu la prima in Italia ad essere imbottigliata con procedimento completamente automatizzato, con le licenze nr. 5 e 6 dell’allora Regno d’Italia. Negli anni trenta l’acqua Ausonia varcava l’oceano Atlantico per approdare negli Stati Uniti d’America. A cavallo tra due guerre il direttore sanitario era Carlo Angela, rispettivamente papà e nonno di Piero ed Alberto Angela. Al prof. Angela si deve la codifica della Cura idropinica di Bognanco. Ancora oggi restano immutate le proprietà ed i benefici terapeutici delle tre fonti che hanno fatto la storia delle terme italiane: San Lorenzo, Ausonia e Gaudenziana.

Torniamo adesso alla fonte San Lorenzo “la sorgente di magnesio”: è l'acqua fondamentale per la Cura idropinica di Bognanco, convenzionata con l'ASL. A differenza di altre acque minerali con proprietà curative analoghe, la San Lorenzo è gradevole al gusto, è fresca ed effervescente naturale, grazie all’abbondanza di bicarbonato che genera anidride carbonica libera. Le sue proprietà diuretiche (e talvolta lassative) non sono che gli effetti manifesti di assai più complesse e benefiche attività farmacologiche. Non determina fenomeni di intolleranza salvo che non si trasgredisca alle prescrizioni dei medici delle Terme di Bognanco.

INDICAZIONI: Malattie dello stomaco, duodeno, fegato e vie biliari, intestino tenue e crasso, idrocolonterapia. Particolarmente indicata per il recupero di sali minerali, è consigliata agli sportivi, a chi fa attività fisica ed alle donne. I medici delle terme stabiliscono la posologia della cura specificando quale deve essere la dose da ingerire, quali gli intervalli tra un bicchiere e l'altro, quale il regime dietetico da integrare con il trattamento idrominerale, a seconda della forma morbosa o disturbo in atto, nonché alle condizioni singole concomitanti (funzionalità cardiaca, circolatoria, renale, epatica, ecc.) sempre diverse caso per caso. Conservando inalterate le sue proprietà anche in bottiglia (con i marchi Melenos Aquapower for Sports o Lindos per tutto il settore medico) è possibile consumare l’acqua della fonte San Lorenzo anche fuori stagione, a casa propria, lontano dalle Terme di Bognanco.

Guarda il video: <http://www.vcoazzurranews.tv/index.php?option=com_hwdvideoshare&task=viewvideo&Itemid=669&video_id=867>

**FABBISOGNO GIORNALIERO DI MAGNESIO**

Neonati fino a 6 mesi:                 30 mg/die

Neonati 7 - 12 mesi:                    75 mg/die

Bambini 1 - 3 anni:                      80 mg/die

Bambini 4 - 8 anni:                    130 mg/die

Ragazzi 9 - 13 anni:                  240 mg/die

Ragazzi 14 - 18 anni:                 410 mg/die

Ragazze 9 - 13 anni:                 240 mg/die

Ragazze 14 - 18 anni:                360 mg/die

Uomini 19 - 30 anni:                  400 mg/die

Uomini 31 - 70 anni:                  420 mg/die

Uomini > 70 anni:                     420 mg/die

Donne 19 - 30 anni:                  310 mg/die

Donne 31 - 70 anni:                  320 mg/die

Donne > 70 anni:                      320 mg/die

Gravidanza 14 - 18 anni:            400 mg/die

Gravidanza 19 - 30 anni:            350 mg/die

Gravidanza 31 - 50 anni:            360 mg/die

Allattamento 14 - 18 anni:          360 mg/die

Allattamento 19 - 30 anni:          310 mg/die

Allattamento 31 - 50 anni:          320 mg/die

Fonti: Wikipedia e National Academy of science

**Terme di Bognanco, Verbania - Piemonte**

[www.bognanco.it](http://www.bognanco.it/) - info@bognanco.it

**Tel. +39 0324 23 41 09**

